

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	La relazione con il cibo , 2 edizione
Ente erogante	Bene Con Sè Bene Insieme
Durata espressa in ore	8
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	8-9 ottobre 2022 9-13
Sede di svolgimento	Formazione on line Piattaforma Google Meet
Costo onnicomprensivo	120/140 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" type="radio"/> IVA inclusa <input type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	16
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Cristina Fiore
Nominativo/i del/dei formatore/i	Ilaria Mandolesi
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input checked="" type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Mail: ilariamandolesi1977@gmail.com cellulare: 329536569 segreteria@beneinsieme.it

Programma dettagliato del corso

LA RELAZIONE CON IL CIBO: TORNARE ALLE SENSAZIONI

La relazione con il cibo è naturale, intuitiva, ancestrale. Mangiamo per vivere ma anche per festeggiare, celebrare, curare. Attraverso il cibo ci prendiamo cura degli altri e di noi stessi.

Eppure è sempre più difficile accettare i segnali della fame e della sazietà e riconquistare quella spontaneità che ci permette di raggiungere un equilibrio sostenibile con gli alimenti, le calorie, le quantità. E di conseguenza con il corpo e l'immagine che ci rappresenta.

Conoscere le sfumature della relazione che abbiamo con il cibo permette di aiutare se stessi e gli altri ad uscire dalle regole rigide e dalle convinzioni limitanti su cosa sarebbe giusto mangiare e imparare ad ascoltare, accettare e scegliere ciò che permette di stare bene. Fisicamente ed emotivamente.

Il workshop ha l'obiettivo di presentare la relazione con il cibo come una nuova possibilità per prendersi cura di sé e ascoltare i segnali del corpo, tacitando il proprio critico interiore e potenziando il potere dell'intuizione.

Obiettivi:

- Aprirsi ad una nuova area d'intervento del counseling: la relazione con il cibo.
- Riconoscere la voce critica che accompagna le scelte alimentari e che si ripercuote sulla quotidianità del cliente.
- Darsi il permesso di ascoltare il corpo.
- Ampliare il concetto di salute.
- Acquisire strumenti per favorire la consapevolezza.

Contenuti:

- Cosa s'intende per counseling alimentare
- Il confine dell'aiuto
- La consapevolezza interocettiva
- La salute
- La soddisfazione
- Il circolo vizioso delle diete e la voce critica

Programma dettagliato del corso

PRIMO MODULO

- h. 8.45 accoglienza e connessione a Google Meet
- h. 9.00 presentazioni
- h. 9.30 Il counseling nella relazione con il cibo
- h. 10.30 pausa
- h. 10.45 La salute
- 11.30 esercizio
- 12.00 condivisione
- 12.40 question time
- h. 13.00 chiusura lavori primo modulo

SECONDO MODULO

- h. 9.00 considerazioni rispetto al modulo uno
- h. 9.30 il triangolo della consapevolezza e interocezione
- h. 10.00 il circolo vizioso delle diete e la voce critica
- h. 10.30 pausa
- h. 10:45 il potere della soddisfazione
- h. 11:00 l'ascolto del corpo e la meditazione dell'uvetta
- h. 11.30 restituzione
- h. 12.00 circle time e feedback
- h. 13.00 chiusura lavori

Cornice teorica di riferimento

- The Body Positive.org di Connie Sobczak e Elisabett Scott
- The Original Intuitive Eating Pros.
- Metodo HAES – Health at every size

Bibliografia

- 'Embody: Learning to Love Your Unique Body (and quiet that critical voice!)' di Con

Varie